

Semaine 1: du 8 au 14 avril - récup. et VMA	
Lundi	Renforcement musculaire 20H15 - durée 1H
Mardi	Footing 1H
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' + PPG 10' + 7 x (2'/R1') à 100 % + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing en forêt de la Baule : 1H15 terrain vallonné dont 2 X 10' allure 10 kms
Semaine 2: du 15 au 21 avril - prépa spécifique trail 19 kms sortie club	
Lundi	Renforcement musculaire 20H15 - durée 1H
Mardi	Footing 15' + PPG 10' + 2 x (7 x (30" chaise ou squat + 45" côte/récup. Descente)) à 100 % + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' + PPG 10' + seuil (6 x(5'-R1')) + 6x(15"-15") + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H25' terrain vallonné dont 25' allure trail 19 kms
Semaine 3: du 22 au 28 avril - prépa spécifique trail 19 kms sortie club	
Lundi	Renforcement musculaire 20H15 - durée 1H
Mardi	en forêt de la Baule : footing 15' + PPG 10' + (1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') -R: moitié du temps d'effort + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' + PPG 10' + seuil (4 x(8'- R 2') + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H30 terrain vallonné dont 2 X 15' allure trail 19 kms
Semaine 4: du 29 avril au 5 mai - prépa spécifique 19 kms sortie club	
Lundi	Pas de renfo
Mardi	Footing 15'+PPG 10'+ 10 côtes 45" à 100% récup descentes trottées + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' + PPG 10' + seuil (5'R1'-7'R1'30-9'R2'-7'R1'30-5') + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H30' terrain vallonné dont 30' allure trail 19 kms
Semaine 5: du 6 au 12 mai - récup. et VMA	
Lundi	Renforcement musculaire 20H15 - durée 1H
Mardi	Piste : Footing 15' + PPG 10' + (6 x 400m R 200m) + (8x200 m R 100m) + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	en forêt de la Baule : footing 15' + PPG 10' + (2'-3'-4'-5'-4'-3'-2') -R: moitié du temps d'effort + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing en forêt de la Baule : 1H15 terrain vallonné dont 2 X 10' allure 10 kms
Semaine 6: du 13 au 19 mai - prépa spécifique trail 19 kms sortie club	
Lundi	Renforcement musculaire 20H15 - durée 1H
Mardi	Footing 15' + PPG 10' + 2 x (8 x (30" chaise ou squat + 45" côte/récup. Descente)) à 100 % + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' + PPG 10' + seuil (10'R2' - 8'R1'45 - 6'R1'30 - 4') + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H25' terrain vallonné dont 25' allure trail 19 kms
Semaine 7: du 20 au 26 mai - prépa spécifique trail 19 kms sortie club	
Lundi	Renforcement musculaire 20H15 - durée 1H
Mardi	en forêt de la Baule : footing 15' + PPG 10' + (3'-4'-5'-6'-5'-4'-3') -R: moitié du temps d'effort + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' + PPG 10' + seuil (7'R1'30 - 9'R2' - 11') + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H30 terrain vallonné dont 2 X 15' allure trail 19 kms
Semaine 8: du 27 mai au 2 juin - prépa spécifique 19 kms sortie club	
Lundi	Renforcement musculaire 20H15 - durée 1H
Mardi	Piste : Footing 15'+PPG 10'+ (8 x 45" R: 25 squats) + R trottée 2' + (8 x45" R30") + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Forêt de la baule : Footing 15' + PPG 10' + seuil (4'R1' - 6'R1'30 - 8'R2' - 6'R1'30 - 4) + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	chemin cotier st marc : 1H15 terrain vallonné dont 20' allure trail 19 kms
Semaine 9: du 3 au 9 juin - prépa spécifique 19 kms sortie club	
Lundi	Renforcement musculaire 20H15 - durée 1H
Mardi	Footing 15'+PPG 10'+ 10 côtes 45" à 100% récup descentes trottées + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 40' + 10x (15" R15") + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Footing : trail st Nicolas de Redon 19 KMS - 7eme et dernière manche du challenge
Dimanche	Repos